

<<大学生心理健康教育>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康教育>>

13位ISBN编号：9787109157446

10位ISBN编号：710915744X

出版时间：2011-8

出版时间：中国农业出版社

作者：高书杰，齐力 主编

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<大学生心理健康教育>>

### 内容概要

无论是从促进大学生身心全面发展的角度，还是从培养高素质的社会主义建设者和接班人的角度出发，心理健康教育都是当代大学生的一门必修课。

本教材系统、全面地论述了大学生心理健康教育所涉及的基本理论知识，并配以案例分析和心理测试题，同时还针对大学生在学习、生活、交往、成长、择业等过程中存在的问题，给出了心理调适方案，旨在引导学生正确认识自我，针对具体问题增强自我调节能力，进而达到促进学生主动发展的目标。

本书不仅可以作为高等院校开展心理健康教育的教材，也是大学生自我心理健康教育的优秀读本。

# <<大学生心理健康教育>>

## 书籍目录

前言

第一章大学生心理健康概述

第一节心理学与心理健康概述

一、心理学的概念

二、心理健康的概念

三、心理健康的标准

第二节当代大学生心理健康现状

一、当代大学生心理健康现状

二、影响大学生心理健康的因素分析

第三节加强大学生心理健康教育的意义

一、为实现中华民族伟大复兴提供人才保证

二、促进青年学生全面发展

第二章大学生的认知心理

第一节大学生的感知

一、大学生的感觉

二、大学生的知觉

第二节大学生的记忆

一、记忆的概念

二、记忆的种类

三、大学生记忆的品质

四、大学生记忆的培养

第三节大学生的思维与想象

一、大学生的思维

二、大学生的想象

第四节大学生的创造力

一、什么是创造力

二、创造过程

三、大学生创造力的培养

第五节大学生学习障碍及案例分析

一、大学生学习障碍的表现

二、大学生学习障碍案例分析

第六节大学生智力测试

第三章 大学生的情绪情感

第四章 大学生的意志

第五章 大学生的自我意识

第六章 大学生的人格发展

第七章 大学生的恋爱心理

第八章 大学生的人际交往心理

第九章 大学生的网络心理

第九章 大学生择业心理

第十一章 大学生的挫折心理与压力应对

第十二章 大学生心理咨询与心理治疗

第十三章 大学生心理健康教育

第十四章 校园文化心理

后记



## <<大学生心理健康教育>>

### 章节摘录

版权页：插图：（3）学习成绩不理想学习困难的学生虽然在大学生群体中占的比例并不大，但他们的负性情绪，对学生的成长是不利的，有的学生上课注意力无法集中，有的学生不适应大学生生活，“小学、中学都是尖子学生，到大学生后一下子变为普通学生，个人约束力又差，大学期间较为放任，因而学习差了”；“虽然学习上很尽力，上大学就是为了求学，而学习成绩总是不理想，因而感到很自卑，也十分压抑。

”（4）学习动机功利化市场经济的利益杠杆直接影响着学生的学习，对于学习，学生表现出空前的功利意识。

对还没有学的课，学生问的第一个问题是“我学习这门课有什么用？”

因而出现了专业课、基础课门前冷落车马稀，而技能类课程如计算机、外语、股票各种各样的证书班摩肩接踵、门庭若市的明显对比。

“考证热”正是学习功利化的直接表现。

学生充分了解到市场对各种证书的青睞，因而放弃了专业课的学习去追逐各种有用的证书。

2.情绪问题积极稳定的情绪是学生成才很重要的因素，也是学生心理健康中值得重视的问题。

调查中发现：大学生的负向情绪高于正向情绪，值得引起重视。

负向情绪主要表现在：（1）自卑心理自卑是人际交往的大敌。

自卑的人悲观、忧郁、孤僻、不敢与人交往，认为自己处处不如别人，性格内向，总觉得别人瞧不起自己。

这类人主要是由以下几种原因引起：过多的自我否定、消极的自我暗示、挫折的影响和心理或生理等方面的不足。

像有的学生身材矮小、相貌丑陋、出身低微、学习差等。

（2）孤独心理孤独是一种感到与世隔绝、无人与之进行情感或思想交流、孤单寂寞的心理状态。

孤独者往往表现出萎靡不振，并产生不合群的悲哀，从而影响正常的学习、交际和生活。

这类学生主要由以下几种原因引起：性格、过于自负和自尊、挫折。

有句话说得好：水至清则无鱼，人至察则无友。

自尊、自负、自傲都会引起孤独的产生；还有一种人比较容易孤独，那就是“喜欢做语言上的巨人、行动上的矮子”的人。

## <<大学生心理健康教育>>

### 编辑推荐

《大学生心理健康教育》是全国高等农林院校“十二五”规划教材之一。

<<大学生心理健康教育>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>